तापमान

अधिकतम 31.0 डिग्री
न्यूनतम 15.5 डिग्री

हरिभूमि
सोनीपत भूमि
रोहतक, गुरुवार, 30 अक्टूबर 2025

11 सोनल, अनीका और आरव ने जीता सोना

12 एक्स-रे सेवा ठप, रोजाना 100 मरीज हो रहे प्रभावित

खबर संक्षेप

आज बिजली आपूर्ति रहेगी बाधित

सोनीपत। उत्तर हरियाणा बिजली वितरण निगम द्वारा सुरक्षा कारणों से दो स्थानों पर विद्युत कार्य किया जाएगा। इस दौरान कई क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति अस्थायी रूप से बाधित रहेगी। नागरिकों इस संबंध में विभाग की तरफ से जानकारी दी जा रही है। जानकारी के अनुसार, 33 केवी सेक्टर-13 फीडर पर एसडीओ द्वारा सुरक्षा कार्य हेतु परमिट लिया गया है। इसके चलते सेक्टर-14, सेक्टर-13, सिक्का कॉलोनी, जनता कॉलोनी, सेक्टर-12 पार्ट-1, डिस्पोजल, लिटिल एंजेल, पटेल नगर, उत्तम नगर, कलावती बिहार, बंदूपर और कबीरपुर आदि क्षेत्रों में दोपहर 12 बजे से 2:00 बजे तक बिजली आपूर्ति बाधित रहेगी। इसी प्रकार, 33 केवी सेक्टर-15 फीडर पर भी सुरक्षा कार्य किया जाएगा। इसके चलते सेक्टर-15, एचबीसी, बीएसएनएल, रिंग रोड, अग्रसेन चौक, गांधी चौक, सिटी मॉल और सेक्टर-12 क्षेत्रों में भी दोपहर 12:00 बजे से 2:00 बजे तक बिजली आपूर्ति प्रभावित रहेगी।

जैन गर्ल्स कॉलेज में 'रन फॉर यूनिटी' आज

गन्नौर। भारत के लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के अवसर पर 31 अक्तूबर को राष्ट्रीय एकता दिवस के तहत गन्नौर में 'रन फॉर यूनिटी' (एकता दौड़) का आयोजन किया जाएगा। यह जानकारी कॉलेज के प्राचार्य डॉ. मनोज कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम की मेजबानी जैन गर्ल्स कॉलेज करेगा। डॉ. मनोज कुमार ने बताया कि ऑडिटोरियम में स्वागत समारोह आयोजित किया जाएगा। कॉलेज परिसर के पटेल प्वाइंट से 'रन फॉर यूनिटी' की शुरुआत होगी। यह दौड़ रेलवे रोड, स्टेशन, नगरपालिका रोड से होती हुई मॉडल संस्कृति स्कूल तक जाएगी, इसके बाद समापन समारोह आयोजित किया जाएगा।

अलग-अलग हादसों में दो युवक घायल

सोनीपत। राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-44 व शहर में हुए दो अलग-अलग सड़क हादसों में दो युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। दोनों ही मामलों में पुलिस जांच में जुटी हुई है। पहला हादसा शहर के छोटू राम चौक पर हुआ, जहां एक बाइक और कार की टक्कर में जीशान नामक युवक घायल हो गया। मौके पर मौजूद लोगों ने घायल को तुरंत अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद उसे रोहतक पीजीआई रेफर कर दिया। वहीं, दूसरा हादसा राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 44 पर बालगढ़ चौक के पास हुआ। इस हादसे में शेर बहादुर नाम का युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। उसे भी मौके से अस्पताल ले जाया गया, जहां प्राथमिक उपचार के बाद महिला मेडिकल कॉलेज खानपुर कलां रेफर किया गया। दोनों मामलों में पुलिस ने घटनास्थल का निरीक्षण किया है और हादसों के कारणों की जांच शुरू कर दी है।

48 करोड़ की लागत से केएमपी के नवीनीकरण का कार्य शुरू, जम्मू-कटरा टोल जल्द शुरू होगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶ खरखौदा

■ लाइटिंग के लिए 18 करोड़ का एस्टीमेट भेजा गया

कुंडली- मानेसर -पलवल केएमपी एक्सप्रेस वे के मानेसर पलवल क्षेत्र वाले मार्ग का 48 करोड़ रुपये की लागत से नवीनीकरण कार्य शुरू हो चुका है। टेंडर आवंटन के बाद केएमपी एचएसआईआईडीसी के कार्यकारी महाप्रबंधक प्रवीण बेनीवाल के अनुसार मार्ग में बने गड्ढों की भराई के साथ-साथ पलवल साइड से नए सिरे से सड़क निर्माण का कार्य भी चल रहा है, ताकि वाहन चालकों को असुविधा न हो। केएमपी प्रबंधक प्रवीण बेनीवाल की माने तो सड़क को बेहतर बनाने के साथ-साथ लाइटिंग के लिए 18 करोड़ रुपये का एस्टीमेट भेजा गया है। मंजूरी मिलते ही मानेसर से पलवल तक लाइट लगाने का कार्य शुरू होगा, जिससे रात में वाहन चालकों को राहत मिलेगी। करीब 60 किलोमीटर लंबे इस खंड का नवीनीकरण दो चरणों में किया जा रहा है, ताकि यातायात निर्बाध रूप से चलता रहे।

अभी वाहन चालकों को फ्री एंट्री-एग्जिट की सुविधा मिल रही

वहीं, नेशनल हाईवे अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एनएचएआई) ने केएमपी-जम्मू कटरा एक्सप्रेसवे जंक्शन पर बने टोल पॉइंट्स को एचएसआईआईडीसी को हैंडओवर करने की तैयारी कर ली है। उम्मीद है कि अगले हफ्ते से इस पॉइंट पर टोल वसूली शुरू हो जाएगी। फिलहाल, इस मार्ग से गुजरने वाले वाहन चालकों को फ्री एंट्री-एग्जिट की सुविधा मिल रही है।

अपराध संभावित क्षेत्रों में गश्त को और प्रभावी बनाएं : पुलिस आयुक्त

■ पुलिस आयुक्त ने गोहाना जोन के थाना प्रभारियों को बैठक में दिए निर्देश

हरिभूमि न्यूज ▶▶ गोहाना

पुलिस आयुक्त सोनीपत ममता सिंह ने बुधवार को मिनी सचिवालय गोहाना स्थित पुलिस उपायुक्त कार्यालय में गोहाना जोन के सभी थाना प्रभारियों की बैठक ली। बैठक में पुलिस उपायुक्त ने थाना प्रभारियों के साथ अपराध पर नियंत्रण, साइबर अपराध पर अंकुश लगाने, अवैध शराब कारोबारियों के खिलाफ कार्रवाई एवं कानून व्यवस्था सुदृढ़ बनाए रखने को लेकर विस्तृत चर्चा की। पुलिस आयुक्त आईपीएस ममता सिंह ने थाना प्रभारियों को निर्देश दिए कि थाना स्तर पर गश्त को और अधिक सशक्त बनाया जाए, अपराध प्रवण क्षेत्रों में विशेष निगरानी रखी जाए तथा जनता के साथ संवाद को प्राथमिकता दी जाए। उन्होंने कहा जन सहयोग से ही अपराध मुक्त और सुरक्षित समाज का निर्माण संभव है। पुलिस को जनता के साथ तालमेल बनाकर कार्य करना चाहिए। बैठक में पुलिस उपायुक्त गोहाना भारती डबास, सहायक पुलिस आयुक्त सोनीपत मलकीत सिंह व सहायक पुलिस आयुक्त मोहाना देवेन्द्र सिंह सहित विभिन्न थानों के प्रभारी उपस्थित रहे।

बादलों के कारण अधिकतम तापमान में आई कमी, कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय

थोड़ी सी राहत : एक्यूआई 343 से गिरकर 244 पहुंचा, अभी भी सांस लेना मुश्किल

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

■ बूंदाबांदी होने से प्रदूषण से कुछ राहत मिल सकती है

दीपावली के बाद से जिले में प्रदूषण एक बड़ी समस्या बनता जा रहा है। एक दिन पहले ही एयर क्वालिटी इंडेक्स (एक्यूआई) 300 को पार कर गया था। हालांकि बुधवार को हालात में सुधार तो आए हैं, लेकिन अभी कसर बाकी है। जिले का एक्यूआई बुधवार को 244 तक पहुंच गया है। यह आंकड़ा भी स्वास्थ्य के लिये उत्तम नहीं है, लेकिन मंगलवार के 343 एक्यूआई से काफी बेहतर स्थिति है। एक्यूआई में गिरावट की मुख्य वजह हवाओं का चलना है। बुधवार को उत्तरी हवाएं चलीं तो जिले का एक्यूआई कम हुआ है। मौसम विशेषज्ञ के मुताबिक एनसीआर क्षेत्र में कमजोर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय है, जिसके कारण आसमान में बादलों की आवाजाही बनी हुई है। बता दें कि बुधवार को जिले में 8 से 10 किलोमीटर प्रति घंटा की रफ्तार से उत्तरी हवाएं चली। जिसके कारण वातावरण में मौजूद पीएम 2.5 की संख्या कम हुई। मौसम विभाग के अनुसार वीरवार तक बूंदाबांदी की संभावना बनी हुई है, जिससे प्रदूषण में और कमी आ सकती है।

आसमान में छाई धुंध की चादर

आंखों में जलन, सिरदर्द और थकान जैसी समस्याएं

वहीं, नवंबर के आरंभ से मौसम के पूरी तरह शुष्क होने का अनुमान जताया गया है। मंगलवार को हवा की रफ्तार घटकर 5 किलोमीटर प्रति घंटा रह गई थी, जिससे एक्यूआई 343 तक पहुंच गया था। सोनीपत प्रदूषण के मामले में देशभर में तीसरे स्थान पर आ गया था। बुधवार को हवा की दिशा और गति में परिवर्तन से हालात में सुधार हुआ। निजी साइट पर एक्यूआई 244 दर्ज किया गया। मुरथल में लगाया गया वायु गुणवत्ता सूचकांक बुधवार को फिर से खराब हो गया। वायु की गुणवत्ता अभी भी खराब स्थित में बनी हुई है। लोगों को आंखों में जलन, सिरदर्द और थकान जैसी समस्याएं अभी भी झेलनी पड़ रही हैं।

कचरा उठाने में लापरवाही, कंपनी पर 75 हजार का जुर्माना

शहर में सफाई को लेकर स्थिति बेहतर नहीं है। कचरा उठान में देरी हो रही है। ऐसे में लोग कचरे को आग के हवाले कर रहे है। जिसे आसपास प्रदूषण फैल रहा है। कचरे का उठान न होने की बढ़ती शिकायतों पर निगम अधिकारी एक्शन में आए है। कचरा उठान करने वाली एजेंसी पर लापरवाही को लेकर निगम ने 75 हजार 600 रुपये का जुर्माना ठोंका है। इसमें पांच हजार रुपये का जुर्माना शुगर मिल के पास कचरा जलने को लेकर है। हालांकि निगम अधिकारियों ने कचरे में लगी आग को बुझाने की जहमत नहीं उठाई। कचरे पर ज्वलनशील पदार्थ डाला गया है। जिसके चलते वहां आग सुलग रही है। वहीं निगम के अधिकारियों का कहना है कि सफाई को लेकर कोताही सहन नहीं होगी। नियमित कचरा उठान के निर्देश दिए गए है। कंपनी पर जुर्माना भी लगाया गया है। लापरवाही पर और भी सख्त कदम उठाए जाएंगे।

खरखौदा में प्रदूषण फैलाने पर 10 फैक्ट्रियों को कारण बताओ नोटिस

खरखौदा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) और हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (एचएसपीसीबी) की संयुक्त टीम ने बुधवार को फिरोजपुर बांगर औद्योगिक क्षेत्र में अवैध रूप से संचालित हो रहे उद्योगों का निरीक्षण किया। अधिकारियों ने फिरोजपुर बांगर औद्योगिक क्षेत्र में औचक निरीक्षण करते हुए 11 उद्योगों की जांच की। इनमें से 10 उद्योग बिना प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड से आवश्यक अनुमति कंसेंट टू एस्टेब्लिश और कंसेंट टू आपरेट प्राप्त किए बिना ही संचालित होते पाए गए। निरीक्षण के दौरान यह भी सामने आया कि तीन उद्योग बिना एयर पाल्यूशन कंट्रोल मेजर लगाए पिट फर्नेस में स्क्रैप को पिघलाकर उत्पादन कर रहे थे, जो पर्यावरणीय मानकों का खुला उल्लंघन है। इससे क्षेत्र में वायु गुणवत्ता पर भी गंभीर प्रभाव डाल सकता है। अधिकारियों ने मौके पर इन उद्योगों के संचालन को तुरंत रोकने के निर्देश दिए।

ग्राइंडर मशीन से युवक ने खुद की गर्दन काटी

गन्नौर। बुधवार देर शाम गुमड रोड पर स्थित श्री गणपति इंटरप्राइजेज नामक वेल्डिंग की दुकान में एक व्यक्ति ने लोहे काटने वाली ग्राइंडर मशीन से खुद की गर्दन काट ली, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। मृतक की पहचान खिजरपुर अहीरमाजरा निवासी 35 वर्षीय सुशील कुमार पुत्र सुखबीर के रूप में हुई है। सूचना मिलने पर गन्नौर थाना पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पोस्टमार्टम के लिए सामान्य अस्पताल भेजा। पुलिस ने प्रारंभिक जांच में इसे आत्महत्या का मामला माना है। जानकारी के अनुसार, सुशील बुधवार को मोटरसाइकिल पर शहर आया था और रोहतास पहल की वेल्डिंग की दुकान श्री गणपति इंटरप्राइजेज पर पहुंचा। कुछ देर बाद उसने बिजली से चलने वाले ग्राइंडर को चालू किया और गर्दन पर चला दिया, जिससे उसकी मौके पर ही मृत्यु हो गई। परिजनों ने बताया कि सुशील पिछले दो वर्षों से मानसिक रूप से अस्वस्थ था, हालांकि इलाज के बाद उसकी हालत में सुधार हो गया था। लेकिन मंगलवार को उसकी मानसिक स्थिति फिर बिगड़ गई, जिसके चलते उसने यह कदम उठा लिया।

पत्र में लिखे अजीब दावे : मृतक के भाई सुनील ने बताया कि सुशील के पास से एक पत्र मिला है, जिसमें उसने लिखा था कि "मेरे भाई सुनील को सिटावली के पास गोली मार दी गई है और बदमाश 300 करोड़ रुपये लेकर दिल्ली एयरपोर्ट भाग गए हैं।" सुनील ने बताया कि ऐसी कोई घटना नहीं हुई थी और वह पूरी तरह सुरक्षित है।

कंप्यूटर कोर्स कर रहा युवक ट्रेन की चपेट में आया

सोनीपत। अंबाला-दिल्ली रेल लाइन पर हिंदू कन्या महाविद्यालय के पास बुधवार दोपहर एक दर्दनाक हादसे में 20 वर्षीय छात्र की मौत हो गई। मृतक की पहचान आशीष पुत्र ओमप्रकाश निवासी गांव राजलू गढ़ी के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, बुधवार दोपहर करीब 2.30 बजे आशीष रेल लाइन पार कर रहा था, तभी अंबाला से दिल्ली की ओर जा रही मालगाड़ी की चपेट में आ गया। हादसे में उसकी मौके पर ही मौत हो गई। आसपास के लोगों ने तुरंत जीआरपी को सूचना दी, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर नागरिक अस्पताल के शवगृह में रखवा दिया।

पढ़ाई के साथ रात को नौकरी भी करता था आशीष, हादसे से सदमे में परिवार

शव का पोस्टमार्टम गुरुवार को किया जाएगा। जांच अधिकारी एएसआई अजय कुमार ने बताया कि मृतक आशीष सुभाष चौक स्थित एक शिक्षण संस्थान में कंप्यूटर कोर्स कर रहा था। परिवार की आर्थिक स्थिति मध्यम वर्गीय है, इसलिए वह रात में नौकरी भी करता था। आशीष के परिवार में पिता ओमप्रकाश, माता और दो भाई-बहन हैं। पिता एक निजी कंपनी में कार्यरत हैं और तीनों बच्चे अविवाहित हैं। आशीष परिवार में सबसे छोटा था। बेटे की अचानक मौत से परिजन गहरे सदमे में हैं। पुलिस ने बताया कि हादसे के समय युवक ने संभवतः ट्रेन की गति या दिशा का अनुमान नहीं लगाया, जिससे यह दुर्घटना हुई। जीआरपी ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

बीटेक की छात्रा ने ट्रेन के आगे कूदकर जान दी

सोनीपत। दीनबंधु छोटू राम यूनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी (डीसीआरयूएसटी) की एक बीटेक छात्रा ने बुधवार सुबह ट्रेन के आगे कूदकर आत्महत्या कर ली। यह दर्दनाक घटना शहर के पटेल नगर निवासी प्रियांशु (20 वर्ष) के साथ हुई, जो विश्वविद्यालय में बीटेक द्वितीय वर्ष की छात्रा थी। जानकारी के अनुसार, प्रियांशु सुबह यूनिवर्सिटी जाने के लिए घर से निकली थी। करीब सुबह साढ़े नौ बजे उसने रेलवे ट्रैक पर ट्रेन के आगे कूदकर अपनी जीवनलीला समाप्त कर ली।

पटेल नगर की रहने वाली थी प्रियांशु पुलिस मामले की पड़ताल में जुटी

स्थानीय लोगों की सूचना पर जीआरपी मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए नागरिक अस्पताल भेजा। घटनास्थल से कोई पहचान पत्र या दस्तावेज नहीं मिलने के कारण युवती की पहचान करने में पुलिस को कई घंटे लग गए। बाद में परिजनों से संपर्क कर पहचान की पुष्टि की गई। बताया गया कि प्रियांशु अपने माता-पिता की तीन बेटियों में दूसरी थी। घटना के समय उसके माता-पिता घर पर ही सो रहे थे और उन्हें यह भी नहीं पता चला कि वह कब घर से निकली। दोनों माता-पिता प्राइवेट नौकरी करते हैं और बेटी की इस आकस्मिक मौत से पूरा परिवार गहरे सदमे में है। जीआरपी ने शव का पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया है। जांच अधिकारी सरिता ने बताया कि परिजनों से पूछताछ की गई है, लेकिन आत्महत्या के पीछे के कारणों का अब तक कोई सुराग नहीं मिल सका है। पुलिस ने मामले की गहन जांच शुरू कर दी है।

सार्थक हल्ला बोल टीम करेगी स्वास्थ्य सेवाओं का निरीक्षण

सोनीपत। जिले में स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता परखने के लिए स्वास्थ्य विभाग पंचकूला से भेजी गई सार्थक हल्ला बोल टीम बुधवार को जिले का दौरा करेगी। यह विशेष टीम जिले के नागरिक अस्पताल, सभी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों और सब-सेंटरों का निरीक्षण करेगी। टीम के आने की सूचना के बाद अस्पताल में स्वास्थ्य कर्मचारी सफाई करने व व्यवस्था को दुरूस्त करने में लगे रहे। टीम का मुख्य उद्देश्य नागरिकों को उपलब्ध कराई जा रही स्वास्थ्य सेवाओं की जांच करेगी।

मुरथल विश्वविद्यालय में स्वच्छता अभियान हुआ पूरी तरह फेल

छात्रावासों के साथ साथ सभी सरकारी मकानों के आसपास सड़ रहा कूड़ा- कचरा

पिछले दो साल से नहीं खाली कराया गया कचरे का गड्ढा, कूड़ेदान कचरे से भरे पड़े

सोनीपत। जहां भारतीय परम्परा के अनुसार लोग दिवाली की सफाई में पूरे घरों के साथ साथ आसपास के इलाके में सफाई करते हैं, वहीं दूसरी ओर दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में कचरा डालने के लिए कोई स्थान नहीं बचा है और दिवाली आने से पहले से ही बड़े कूड़ेदानों के पास कचरे के ढेर जमा हो रखे हैं। इस कचरे का कोई निपटान बारे अभी तक विश्वविद्यालय प्रशासन द्वारा कोई फैसला नहीं लिया गया है।

माहमारी फैलने की आशंका बढ़ती जा रही

सभी छात्रावासों के साथ साथ सभी सरकारी मकानों में कचरे के ढेर लग गए हैं। लेकिन प्रशासन को इसकी सुध भी नहीं है कि इससे माहमारी फैलने की आशंका बढ़ती जा रही है। मुरथल विश्वविद्यालय में कचरा निपटान हेतु बनाया गया गड्ढा पिछले 2 साल से पूरी तरह भरा हुआ है। विश्वविद्यालय में कचरा डालने के लिए अब कचरे के गड्ढे में जमा हुए इस कचरे का निपटान नहीं हुआ।

विश्वविद्यालय के स्वच्छता के दावों पर ग्रहण

कचरे का गड्ढा पूरे विश्वविद्यालय क्षेत्र के लिए अपशिष्ट निपटान का एकमात्र स्रोत है, जिसमें शैक्षणिक ब्लॉक, आवासीय क्वार्टर, सभी दुकानों के साथ साथ छात्रावास क्षेत्र शामिल हैं, जिसमें पहले ही अपनी क्षमता से अधिक मात्रा में भरा हुआ है। मुरथल विश्वविद्यालय प्रशासन ने इसे ना तो पिछले दो साल से ना तो खाली कराया है और ना ही कचरे के निपटान के लिए वैकल्पिक स्थान के संबंध में कोई निर्देश जारी किए हैं, जिससे दीनबंधु छोटू राम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, मुरथल में स्वच्छता बनाए रखी जा सके। मुरथल विश्वविद्यालय प्रशासन की तरफ से सफाई को लेकर बड़े बड़े दावे किए जाते हैं व दिखाने के लिए दिवारों पर फलैक्स बनाए जाते हैं, जबकि वास्तविकता इसके एकदम विपरीत है।

अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश की अदालत का फैसला

किशोरी से दुष्कर्म के दोषी को 20 साल कैद अदालत ने 60 हजार रुपये जुर्माना लगाया

हरिभूमि न्यूज ▶▶ सोनीपत

कुंडली थाना क्षेत्र में किशोरी को बहकाकर ले जाने व उसके साथ दुष्कर्म करने के आरोपित को अदालत ने दोषी करार दिया है। अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेंद्र की अदालत ने दोषी को 6 पॉक्सो एक्ट में 20 साल कैद की सजा सुनाई है। दोषी पर 60 हजार रुपये जुर्माना किया गया है। जुर्माना राशि में से 50 हजार रुपये पीड़िता को देने के आदेश दिए है।

पानीपत की रहने वाली महिला ने 12 अप्रैल, 2023 को कुंडली थाना पुलिस को बताया था कि उनकी 16 साल की बेटी कुंडली क्षेत्र के गांव में अपनी बुआ के घर आई थी।

11 अप्रैल 2023 में लापता हो गई थी किशोरी

उनकी बेटी 11 अप्रैल 2023 को संदिग्ध अवस्था में लापता हो गई। उन्होंने शक जताया था कि पानीपत स्थित उनके गांव का रहने वाला नदीम उनकी बेटी पर गलत नियत रखता था। उन्हें शक है कि वह बेटी को बहकाकर ले गया है। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया था। मामले में बाद में किशोरी को बरामद कर लिया था। किशोरी ने अदालत में बयान दिए थे कि नदीम उसे अपने दोस्त माजिद के पास यूपी के मेरठ स्थित उसके घर ले गया था। वहां पर खेतों में नदीम ने उसके साथ दुष्कर्म किया था। मामले में माजिद व उसके चाचा नाजिर पर भी दुष्कर्म का आरोप लगा था। मामले में कार्रवाई करते हुए पुलिस ने आरोपित नदीम को गिरफ्तार कर लिया था। जिसने पुलिस को बताया था कि वह किशोरी के गांव का रहने वाला है। दोनों की मुलाकात होने के बाद उनके घर आने-जाने लगा था। उसने किशोरी को शादी का झांसा देकर उसके साथ संबंध बनाए थे। बाद में किशोरी अपनी बुआ के घर चली गई थी। वहां से उसने उसे 12 अप्रैल, 2023 को दिल्ली बुला लिया था। वह उसे दिल्ली से यूपी के मेरठ अपने दोस्त के घर ले गया था। मामले में पुलिस ने उसके दोस्त माजिद व माजिद के चाचा नाजिर को भी गिरफ्तार कर लिया था। उन पर भी दुष्कर्म का आरोप लगा था।

साउंड हीलिंग थेरेपी ध्वनि से संभव तन-मन का उपचार

बदलती जीवनशैली की वजह से आज के दौर में अधिकतर लोग मानसिक रूप से परेशान नजर आते हैं। इसका असर शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इनसे राहत के लिए साउंड हीलिंग थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है।

नेचुरोपैथी

बुशरा फातमा

बीते एक दशक में जितनी तेजी से हमारी लाइफस्टाइल में बदलाव आया है, उसने पूरी तरह हमारे मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को बदल दिया है। छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाना या डिप्रेशन में चले जाना, आम समस्या बनती जा रही है। भारत उन देशों की कतार में भी आगे होता जा रहा है, जहां डिप्रेशन के मरीजों की संख्या अधिक है। बढ़ता तनाव और उससे जुड़ी शारीरिक समस्याएं, लोगों को फिर से उन प्राचीन यौगिक क्रियाओं और प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ मोड़ रहा है, जो एक समय में हमारे देश में बहुत प्रचलित हुआ करती थीं। साउंड हीलिंग थेरेपी एक ऐसी ही थेरेपी है, जिसे लेकर लोगों में में रुझान बढ़ रहा है, जो तनाव कम करने में कारगर साबित हो रहा है।

कैसे काम करती है थेरेपी: साउंड हीलिंग एक ऐसी थेरेपी है, जिसमें ध्वनि तरंगों का इस्तेमाल किया जाता है, जो हमारे शरीर के सातों चक्रों पर काम करते हैं। इन सात चक्रों से संबंधित सात अलग-अलग बाउल का यूज किया जाता है, जिनके अलग नोट्स होते हैं और वो शरीर पर उसी नोट्स के हिसाब से काम करते हैं। ये बाउल मुख्यतः हाथों से बने होते हैं, जिनमें सात धातुओं का मिश्रण होता है, जिन्हें पूर्णिमा की रात में बनाया जाता है। इन बाउल में इतने वाइब्रेशन मौजूद होते हैं कि ये हमारे शरीर के चक्रों को सीधे प्रभावित करते हैं। इसलिए जब अलग-अलग चक्र के बाउल्स हमारे आस-पास बजाए जाते हैं, तब उनसे जो वाइब्रेशंस निकलती हैं, वो हमारे चक्रों के ब्लॉक को तोड़ देती हैं। चूंकि शरीर में मौजूद चक्रों के असंतुलन से ही मानसिक और शारीरिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। ऐसे में साउंड हीलिंग थेरेपी हमारे चक्रों को बैलेंस करने का काम करता है।

साउंड हीलिंग उन लोगों के लिए बहुत लाभदायक है, जो किसी मानसिक समस्या से गुजर रहे हैं और अपने दैनिक जीवन में तनाव को आसानी से हैंडल नहीं कर पाते हैं। चूंकि मन का स्वास्थ्य, तन के स्वास्थ्य से जुड़ा होता है, इसलिए कई ऐसे लोग जो किसी गंभीर बीमारी से भी गुजर रहे हों तो साउंड हीलिंग उनके लिए लाभदायक सिद्ध हो सकता है।

तनाव-चिंता से दिलाए राहत: साउंड हीलिंग थेरेपी में अलग-अलग ध्वनि के वाइब्रेशन शरीर को अलग-अलग तरीके से ही प्रभावित करते हैं, जो हमारी चिंता और तनाव को काफी हद तक कम करने में मदद करते हैं। ये वाइब्रेशन, कोशिकाओं को शांत करती है, जिससे तनाव कम महसूस होने लगता है। कई बार जब आप ये थेरेपी लेंगे तो सर भारी महसूस होगा लेकिन कुछ सेशन लेने के बाद आप अपने तनाव को कम होता महसूस करेंगे।

अच्छी नींद में मददगार: जिन लोगों को कम नींद या नींद न आने की समस्या हो उनके लिए ये थेरेपी रामबाण की तरह काम करती है। शरीर में मौजूद चक्र जब धीरे-धीरे संतुलन में आने लगते हैं तो दिमाग शांत होने लगता है और उससे अच्छी नींद आती है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायक: बढ़ते काम का बोझ हो या स्टूडेंट्स की पढ़ाई का बढ़ता स्ट्रेस दिमाग को अशांत तो बनाता ही है। साथ ही ये एकाग्रता को भी कम करता है। साउंड हीलिंग थेरेपी एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है और फोकस में वृद्धि करती है। रैटल शेकर इस थेरेपी में इस्तेमाल किया जाने वाला एक ऐसा अद्भुत यंत्र है, जिसे ऋषिकेश के जंगलों में पाए जाने वाले एक पेड़ के बीज से बनाया जाता है। हमारा दिमाग चार अलग-अलग वेव्स पर काम करता है अल्फा, बीटा, डेल्टा और गामा और जब हम किसी बात को लेकर ओवर थिंकिंग करते हैं तो वो दिमाग अल्फा, बीटा के स्टेट में चला जाता है। जब रैटल शेकर को मस्तिष्क पर रखा जाता है तो उससे निकलने वाली आवाज से शरीर प्रतिक्रियाएं देता है और दिमाग शांत होता चला जाता है।

कोर्टिसोल हॉर्मोन पर नियंत्रण: हमारे शरीर में मौजूद कोर्टिसोल हॉर्मोन बहुत-सी बीमारियों को जन्म देती है और शरीर के जिस हिस्से में यह बढ़ता है, वहां म्यूकस पैदा होता है। डिप्रेशन के मरीजों में कोर्टिसोल हॉर्मोन की मात्रा बहुत बढ़ जाती है और साउंड हीलिंग थेरेपी में ये हॉर्मोन रिएक्ट करता है इसलिए रेगुलर सेशन के बाद मरीज खुद को काफी शांत और हल्का महसूस करता है।

लाइफस्टाइल में बदलाव है जरूरी: डिजिटल और सोशल मीडिया के बढ़ते इस्तेमाल ने लोगों को बहुत इंपल्सिव और इंसिक्योर बना दिया है और लोग शांति और सुकून की तलाश में अपने पुराने दौर की जीवनशैली की तरफ दोबारा बढ़ रहे हैं। लेकिन अगर अपने लाइफस्टाइल में हेल्दी बदलाव लाया जाए तो मानसिक तनाव पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। अच्छे खान-पान की आदत, अच्छी नींद और हार्मोनल बैलेंस के लिए सुबह-सुबह घास पर नंगे पांव चलना न सिर्फ फिजिकली फिट रखने में मदद करता है बल्कि यह हमारे मानसिक स्वास्थ को भी ठीक करता है। पूरे दिन में एक घंटे की फिजिकल एक्टिविटी जैसे वॉक, योग या जॉगिंग भी मेंटल फिटनेस के लिए बहुत जरूरी है। *

(होलिस्टिक हीलर शुभांगी चौहान से बातचीत पर आधारित)

डॉक्टर्स एडवाइस

डॉ. विकास अग्रवाल
जनरल फिजीशियन, कोलकाता

अस्त-व्यस्त जीवनशैली समेत कुछ अन्य वजहों से इन दिनों अनेक लोग थाइरॉयड प्रॉब्लम से ग्रस्त रहने लगे हैं। हालांकि पुरुषों की तुलना में महिलाएं इससे अधिक ग्रस्त रहती हैं लेकिन पुरुषों में भी इसे काफी देखा जाने लगा है। ध्यान ना देने पर कई बार यह रोग गंभीर रूप भी ले लेता है। इसलिए यहां आपको इस रोग के कारणों, लक्षणों, उपचार और बचाव के बारे में डिटेल में बता रहे हैं।

कई अन्य समस्याओं की वजह बन सकती है थाइरॉयड प्रॉब्लम

अगर आप अकसर बिना किसी कारण के खुद को बेचैन महसूस करते हैं, घबराए हुए से रहते हैं और जरा भुलक्कड़ भी हो गए हैं। किसी कार्य में एकाग्रचित्त नहीं हो पाते हैं। अचानक आपका शारीरिक वजन घटने या बढ़ने लगा है। जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होती रहती है तो सावधान हो जाएं ऐसा थाइरॉयड प्रॉब्लम की वजह से भी हो सकता है। इंडियन थाइरॉयड सोसाइटी से प्राप्त आंकड़ों के मुताबिक भारत में 4.2 करोड़ से ज्यादा लोग थाइरॉयड के मरीज हैं, जिनमें 60 प्रतिशत महिलाएं हैं।

क्या है थाइरॉयड प्रॉब्लम

हमारे गले में अखरोट के आकार की थाइरॉयड ग्लैंड होती है, जो दो तरह के हारमोन टी3 और टी4 बनाती है। यह शरीर की सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथियों में से एक है, जो कई शारीरिक क्रियाओं को कंट्रोल में रखती है। अच्छी नींद, स्वस्थ पाचन तंत्र, मेटाबॉलिज्म, लिवर फंक्शन, शरीर के तापमान को नियमित रखना और उसका विकास आदि। इस तरह आप थाइरॉयड ग्रंथि को शरीर का सेंट्रल कंट्रोलर मान सकते हैं। यह समस्या दो प्रकार की हो सकती है- हाइपोथाइरॉयडिज्म और हाइपरथाइरॉयडिज्म। हाइपो में वजन बढ़ने लगता है और भूख कम लगती है। हाथ पांव में सूजन आ जाती है। सुस्ती और ठंड लगने से व्यक्ति परेशान रहता है। महिलाओं में मासिकधर्म में गड़बड़ी और याददाश्त में कमी हो जाती है। आयोडीन की कमी के अलावा खान-पान पर ध्यान नहीं देना और जरूरत से ज्यादा तनावयुक्त जीवन थाइरॉयड समस्या को बढ़ावा देता है।

हाइपरथाइरॉयडिज्म समस्या में मरीज का वजन कम हो जाता है और बार-बार भूख लगती है। हमेशा टेंशन महसूस होना, ध्यान केंद्रित ना कर पाना, तेज या धीमी धड़कन और ब्लड प्रेशर की समस्या, वजन का तेजी से गिरना या बढ़ना, गले में सूजन, ज्यादा पसीना आना, मासिकधर्म की परेशानी, नींद में कमी, थकान को मिटाने के लिए बार-बार कुछ खाने की इच्छा, गैस्ट्रिक अल्सर, बार-बार यूरिन आना इसके लक्षणों में शामिल हैं। हाइपर थाइरॉयडिज्म की तुलना में हाइपोथाइरॉयडिज्म में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। ऐसा तब होता है, जब शरीर के कुछ सेल्स थाइरॉयड ग्लैंड की सेल्स को खत्म करना शुरू कर देते हैं। इसीलिए इसे ऑटो इम्यून बीमारी भी कह सकते हैं। पहले के दौर में यह समस्या काफी ज्यादा हुआ करती थी, लेकिन आजकल लोग इसके प्रति सचेत हो गए हैं।

थाइरॉयड रोग के लक्षण

इसके लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि थायराइड ग्रंथि अधिक सक्रिय (हाइपरथाइरॉयडिज्म) है या कम सक्रिय (हाइपोथाइरॉयडिज्म) है। थाइरॉयड के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं।

कम सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: थकान और कमजोरी, वजन बढ़ना, ठंड लगना, त्वचा और बालों का रूखापन, बाल झड़ना, कब्ज, मांसपेशियों में दर्द या जकड़न, डिप्रेशन या मूड स्विंग्स, धीमी हृदय गति, अनियमित या हैवी ब्लीडिंग, याददाश्त कमजोर होना, चेहरा या आंखों के आस-पास सूजन इसके लक्षणों में शामिल हैं।

अधिक सक्रिय थाइरॉयड के लक्षण: वजन कम होना (भूख बढ़ने के बावजूद), घबराहट, चिंता या बेचैनी महसूस होना, तेज हृदय गति या धड़कन, पसीना आना या गर्मी लगना, असहज लगना, नींद में परेशानी, बार-बार मल त्याग या दस्त, मांसपेशियों में कमजोरी, हाथों में कंपन, महिलाओं में अनियमित पीरियड्स, बालों का पतला होना, आंखों में उभार होना।

थाइरॉयड प्रॉब्लम के साइड इफेक्ट्स

इससे हड्डियां भी कमजोर पड़ने लगती हैं। थाइरॉयड के मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका हो सकती है। पैरों में दर्द और वाटर रिटेंशन की समस्या भी थाइरॉयड प्रॉब्लम से ही जुड़ी है।

थाइरॉयड ग्लैंड में असंतुलन होने की वजह से हारमोंस में असंतुलन होता है। इससे दिल की बीमारी से लेकर इनफर्टिलिटी तक भी हो सकती है। थाइरॉयड कैंसर भी इसी असंतुलन का ही नतीजा है। गले में दर्द, सूजन और हमेशा भारीपन महसूस होना इसकी वजह से हो सकता है। हाइपोथाइरॉयडिज्म, प्रेगनेंसी में काफी खतरनाक हो सकता है। यह गर्भ में पल रहे शिशु के विकास और उसके मस्तिष्क के लिए काफी नुकसानदेह होता है। इसलिए महिलाएं जब भी प्रेगनेंसी प्लान करें, तो अपना थाइरॉयड टेस्ट जरूर कराएं।

थाइरॉयड हारमोंस से जुड़ी समस्या है, इसीलिए इसका सीधा असर सेक्स इच्छा और इनफर्टिलिटी पर पड़ता है। पुरुषों और महिलाओं में भी थाइरॉयड, सेक्स को प्रभावित करता है। अचानक आए मूड में बदलाव के लिए डॉक्टर से कंसल्ट करके थाइरॉयड टेस्ट कराएं और एंडोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलें। थाइरॉयड की दवाएं लेने पर व्यक्ति नॉर्मल सेक्सुअल लाइफ जी सकता है। थाइरॉयड की समस्या ज्यादातर स्त्रियों में ही देखने को मिलती है। पुरुषों में थाइरॉयड की समस्या स्त्रियों की तुलना में कम देखने को मिलती है। इसके लक्षण दिखने पर डॉक्टर को जरूर बताएं। इससे जुड़ी सावधानियों और दवाओं के बारे में वे बताएंगे। जब तक थाइरॉयड नार्मल नहीं हो तब तक महिलाओं को प्रेगनेंसी प्लान करने से बचना चाहिए।

टेस्ट-ट्रीटमेंट

थाइरॉयड प्रॉब्लम की जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर TSH, T3, T4 जैसे ब्लड टेस्ट करवाए जा सकते हैं। थाइरॉयड की समस्या का इलाज दवाओं, सही आहार और जीवनशैली में बदलाव से संभव है। थाइरॉयड के उपचार के लिए डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा फायदेमंद होती है। इससे मोटापा और थकान कंट्रोल में हो जाता है। थाइरॉयड की गोली ताउम्र खानी पड़ सकती है, पर कुछ केस में यह दवा छूट सकती है। दवा खाने और ना खाने का निर्णय आप डॉक्टर से कंसल्ट कर ही तय कर सकते हैं। *

प्रस्तुतिः शिखर चंद जैन

प्रिकॉशन

राजकुमार 'दिनकर'

नारियल पानी पीने से पहले...

हम अकसर हरे नारियल को कटवाकर उसमें सीधे स्ट्रॉ लगाकर उसका पानी पीते हैं। क्या आपको पता है कि नारियल पानी को इस तरह सीधे नारियल से पीना, हमारे लिए फंगल इंफेक्शन का भी कारण बन सकता है। हालिया हुए एक अध्ययन से खुलासा हुआ है कि नारियल पानी को सीधे नारियल से पीना हमारी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। क्योंकि इन हरे नारियल को आमतौर पर किसी ठंडी जगह पर स्टोर नहीं किया जाता, उन्हें एक बार तोड़ने के बाद एक जगह से दूसरी जगह लाकर बेचा जाता है। इस प्रक्रिया में नारियल कभी ठंडे, तो कभी बेहद गर्म वातावरण में रहते हैं। नम वातावरण में भी लगातार महीनों ऐसे ही रहने के कारण इनमें खतरनाक बैक्टीरिया, कवक और विषाक्त पदार्थ भी पैदा हो सकते हैं।

हो सकती हैं इस तरह की समस्याएं: प्रदूषित नारियल पानी बासी होने के कारण बहुत किस्म के हानिकारक बैक्टीरिया का घर हो सकते हैं। जिस पानी को पीने से हमें पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसे पीने के बाद उल्टी, पेट दर्द और दस्त हो सकता है। दूषित नारियल पानी में नाइट्रोप्रोपियोनिक एसिड जैसे विषाक्त पदार्थ हमारे तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है, जिसमें चक्कर आना, मांसपेशियों में सिकुड़न होने के लक्षण दिखाई देते हैं। अगर नारियल के भीतर मौजूद पानी ज्यादा प्रदूषित हो तो सांस लेने में भी कठिनाई महसूस होती है। इससे सीने में जकड़न या फेफड़ों में तरल पदार्थ का जमाव हो सकता है। अगर ऐसे लक्षण दिखाई दें या असहज महसूस हो तो समझ जाएं कि नारियल पानी में कोई कमी है। तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

सावधानी बरतें: नारियल पानी पीते समय कुछ सावधानी बरतें।

- नारियल सीधे न पिएं क्योंकि इसके बाहरी आवरण पर मौजूद दरारों से सूक्ष्मजीव नारियल में प्रवेश करते हैं।
- नारियल या नारियल पानी लाने के बाद उसको फ्रिज में रखें ताकि इसमें फफूंद और जीवाणु पनप न सकें।
- नारियल पानी पीते समय अगर आपको उसके स्वाद में खट्टापन, महक महसूस हो तो समझ जाएं कि यह भीतरी तौर से प्रदूषित है।
- कहीं भी खुले में नारियल खरीदने की बजाय सीलबंद पॉश्चराइज्ड नारियल पानी ही चुनें, जिनको सावधानीपूर्वक संरक्षित किया गया हो।
- अगर नारियल के खोल पर दरारें दिखती हैं तो ऐसे नारियल को न खरीदें। यह जरूरी नहीं कि रेफ्रिजरेटर में रखे नारियल भी पीने के लिहाज से सुरक्षित हों। इसलिए पीने से पहले हमेशा उसके स्वाद और गंध की जांच कर लें। *

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। आने वाली कड़ाके की सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए अभी से तैयारी शुरू कर देनी चाहिए। इसीलिए हम आपको कुछ सरल योगासनों के बारे में बता रहे हैं, जिनके अभ्यास से आप सर्दी के मौसम में भी स्वस्थ रहेंगे।

सर्दियों में आप रहेंगे स्वस्थ जब रोज करेंगे ये योगासन

योगोपचार

दिव्यज्योति 'नंदन'

सर्दियों में हमारे स्वास्थ्य की सच्ची रखवाली दवाइयां नहीं बल्कि कई तरह की हमारी शारीरिक गतिविधियां करती हैं। इनमें ही योगासन भी शामिल हैं। हल्की सर्दियां शुरू होते ही किस तरह हमारे शरीर और सेहत के लिए ये सीधे, सरल योगासन महत्वपूर्ण हैं। ये न केवल इन दिनों हमारे शरीर को गर्म रखते हैं बल्कि मन को भी सक्रिय और उत्साहित रखते हैं, जिससे हम प्रसन्न और एक्टिव रहते हैं, तो आइए सरल ढंग से जानें कि ये छह सीधे सरल योगासन कौन से हैं?

सूर्य नमस्कार: सूर्य नमस्कार हमारे योगशास्त्र का पहला और सबसे महत्वपूर्ण अध्याय है। सूर्य नमस्कार सही मायने में अकेला ही हमारे स्वास्थ्य का सबसे मजबूत रखवाला है। सूर्य नमस्कार, शरीर को भीतर से गर्म रखता है। हमारे रक्त संचार को तेज करता है, जिसकी इन दिनों हमें जरूरत होती है। साथ ही यह योगासन सर्दी के दिनों में शरीर की हर मांसपेशी को सक्रिय बनाता है, जिस कारण ठंड से होने वाले आलस्य और थकान से राहत मिलती है। इस तरह हर दिन सुबह खाली पेट अगर पांच से छह राउंड केवल सूर्य नमस्कार के कर लिए जाएं, तो सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए यह सबसे अच्छी गतिविधि है।

वज्रासन: इस मौसम में हमारी सेहत के लिए यह भी जरूरी आसनों में से एक है। भोजन के बाद वज्रासन की मुद्रा में बैठना शरीर के लिए सर्वश्रेष्ठ गतिविधियों में से एक होता है। यह आसन करने से ठंड के मौसम में हमारा पाचन दुरुस्त रहता है, साथ ही इस आसन के करने से हमारा शरीर शांत और संतुलित रहता है। वास्तव में वज्रासन करने से शरीर का भारीपन, गैस और अपच जैसी परेशानियां दूर होती हैं। सर्दी के मौसम में नियमित रूप से वज्रासन करने से हमारी सेहत सही रहती है। *

भुजंगासन: सर्दी के मौसम में जो दूसरा आसन हमारे लिए बेहद उपयोगी है, उसका नाम है- भुजंगासन या कोबरा पोज। यह आसन हमारी रीढ़ और पीठ को लचीला बनाता है। इन दिनों में कई लोगों की छाती, अतिरिक्त रूप से जकड़न का शिकार रहती है, उसे यह आसन अच्छी तरह से खोलता है, जिससे ठंडी हवा से जकड़े हमारे फेफड़ों को राहत मिलती है और सर्दी जुकाम से हम बचे रहते हैं। हर दिन भुजंगासन करने से हम सर्दी के दिनों में सर्दी लगने से भी बचे रहते हैं। इसके चलते हमारा शरीर इन दिनों गर्म रहता है।

अवेयरनेस

रेखा

विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि साल 2030 तक दुनिया में हर तीसरा व्यक्ति हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित होगा। इससे इस रोग की गंभीरता को समझ सकते हैं। ऐसे में जागरूक रहना बहुत जरूरी है। इस बारे में जानिए।

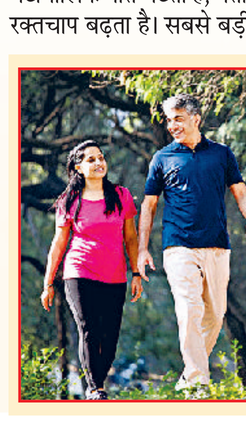
बीपी प्रॉब्लम इसलिए हो रही है खतरनाक

कभी मध्यम आयु तक सीमित रहने वाला ब्लडप्रेशर की प्रॉब्लम आज हर उम्र के लोगों के लिए खतरे की घंटी बन चुका है और अपने 'साइलेंट किलर' के तौर पर पहचाना जाने लगा है।

बीपी प्रॉब्लम बढ़ने के कारण: काम-काजी दबाव, असंतुलित जीवनशैली, नींद की कमी, तनाव और जंक फूड की बढ़ती खपत ने बीपी को एक वैश्विक महामारी बना दिया है। दरअसल, बीपी इसलिए बेहद खतरनाक हो चुका है, क्योंकि इस डिजिटल युग ने काम को आसान किया है, पर मानसिक दबावों को कई गुना ज्यादा बढ़ा दिया है। लगातार स्क्रीन टाइम, प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा और अस्थिर नौकरी का माहौल, युवाओं में हाई बीपी का बड़ा कारण बन गया है। फास्ट फूड, पैक्ड स्नैक्स, नमक की अधिकता, चीनी और ट्रांसफैट्स का सेवन, ये सब चीजें रक्तचाप बढ़ने का प्रमुख कारण हैं। भारतीय भोजन में अत्यधिक नमक और तेल पहले से ही बहुत बड़ा जोखिम रहा है। इस पर भी शहरी जीवनशैली में करीब 60 प्रतिशत तक घटी शारीरिक गतिविधियां मसलन पैदल चलना, योग या व्यायाम में आई कमी, एक तरह से वीकेंड की गतिविधि बनकर रह गई हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक गति घटती है, नतीजतन रक्तचाप बढ़ता है। सबसे बड़ी बात यह है कि आज हर भारतीय की नींद में औसतन डेढ़ से दो घंटे की कमी आ चुकी है, जिसका सबसे बड़ा कारण मोबाइल देखने की लत है। इन सब वजहों के चलते आज ब्लडप्रेशर अब तक के किसी भी समय के मुकाबले कहीं ज्यादा खतरनाक हो गया है।

क्या कहते हैं आंकड़े: विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) 2024 की एक रिपोर्ट के मुताबिक हर साल 1.04 करोड़ लोगों की मौत रक्तचाप या उससे संबंधित परेशानियों के चलते होती है। इनमें से करीब 50 फीसदी मौतें स्ट्रोक और हार्ट अटैक के कारण होती हैं। जहां तक अपने देश में सीधे सीधे हाई ब्लड प्रेशर से मौतों का सवाल है तो 22 लाख लोग हर साल इसके कारण हमेशा हमेशा के लिए मौत के मुंह में समा जाते हैं। भारत में 18 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग 30 फीसदी पुरुष और 25 फीसदी महिलाएं बीपी का शिकार हैं।

ना बरतें लापरवाही: सवाल है, आखिर ब्लड प्रेशर के चलते मौतों में इतना अधिक इजाफा क्यों हो रहा है? इसका सबसे बड़ा कारण यह है कि ब्लड प्रेशर के शुरुआती लक्षण पता नहीं चलते। इसलिए लोग उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। जब एक बार बीपी अनियंत्रित हो जाता है, तो हृदय, गुर्दे, मस्तिष्क और आंखों को नुकसान पहुंचाने में जरा भी देर नहीं लगाता। कुछ लोग ब्लड प्रेशर की दवा बीच में ही खाना छोड़ देते हैं, इसलिए उनमें किसी दिन अचानक बीपी बढ़ता है और हार्ट अटैक के कारण उनकी मौत हो जाती है। इसलिए अब हर उम्र के लोगों को हाई बीपी की समस्या को लेकर सजग रहने की जरूरत है। *



हाई बीपी से बचाव के उपाय

- हर दिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलें या योग करें।
- नमक, चीनी और तले हुए भोजन को सीमित करें।
- नींद पूरी लें और मोबाइल से दूरी बनाकर रखें।
- हफ्ते में एक दिन डिजिटल डिटॉक्स को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं।
- बीपी की नियमित जांच कराएं।
- गुस्सा और चिंता को मेडिटेशन से नियंत्रित रखें।

खबर संक्षेप

निवर्तमान प्राचार्या सुमन को दी भावभिनी विदाई

गोहाना। शहर में बरोदा रोड स्थित बाल भारती विद्यापीठ में बुधवार को निवर्तमान प्राचार्या सुमन कौशिक का विदाई समारोह आयोजित किया गया। समारोह में विद्यालय प्रबंधन समिति और शिक्षकों ने सुमन कौशिक को पुष्पगुच्छ भेंट करके विदा किया। इनके बाद अब सोनू गौड़ को विद्यालय की प्राचार्या का कार्यभार सौंपा गया है। सुमन कौशिक इस विद्यालय से पिछले 20 सालों से जुड़ी हुई हैं। पिछले करीब तीन-चार पहले उनको विद्यालय की प्राचार्या का कार्यभार सौंपा गया था। इससे पहले वे इसी विद्यालय में शिक्षिका थीं। निवर्तमान प्राचार्या सुमन कौशिक को विद्यालय के एमडी हरिप्रकाश गौड़, सदस्य मिथिलेश गौड़ व रचित गौड़ ने पुष्पगुच्छ भेंट करके विदा किया।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास

सोनीपत। आर्य समाज मॉडल टाउन में सात दिवसीय दिव्य वेद आध्यात्मिक सत्संग एवं वेद प्रचार सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। पुरोहित आचार्य सतन देव सत्यम ने सामवेद का पाठ किया। मुख्य प्रवक्ता और यज्ञ के ब्रह्मा आचार्य वेदनिष्ठ उषर्बुध बताया कि प्रत्येक मनुष्य को शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है। इसके लिए महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का पालन करना चाहिए। इससे शरीर स्वस्थ रहता है और विचार सुंदर होते हैं। व्यवहार श्रेष्ठ होकर अंतःकरण की शुद्धि होकर परमेश्वर का मार्ग प्रशस्त होता है। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान अर्जुन देव दुरेजा ने की।

तुलसी शालिग्राम विवाह दो नवंबर को होगा

सोनीपत। मंदिर श्री ठाकुर द्वारा कल्याण नगर सेवा समिति की महिला मंडली ने प्रभातफेरी निकालकर 2 नवंबर को होने वाले तुलसी शालिग्राम के विवाह का निमंत्रण दिया। शालिग्राम की बरात सुबह 10 बजे मंदिर श्री ठाकुर द्वारा कल्याण नगर से प्रारंभ होकर कोट अट्टू बिरादरी ऋषि नगर, आर्य समाज मंदिर, सुभाष चंद बोस पार्क, बत्रा कॉलोनी, मानव सेवा डिस्पेंसरी, हनुमान मंदिर, जनसंघ कार्यालय से होते हुए मंदिर परिसर में पहुंचेगी। समिति प्रधान पवन तनेजा ने बताया कि तुलसी विवाह के उपरांत भंडारे का आयोजन किया जाएगा और जरूरतमंद लोगों को कंबल वितरित किए जाएंगे।

एजेंडा पर चर्चा कर दिए अधिकारियों को निर्देश

सोनीपत। उपायुक्त सुशील सारवान ने डीटीपी अजमेर सिंह को निर्देश दिए कि जिला में पनप रहे अवैध निर्माण को शुरूआती दौर में ही ध्वस्त किया जाए। अवध निर्माण करने वालों पर एफआईआर दर्ज पर नियमानुसार कार्यवाही करना सुनिश्चित करे डीटीपी।

बुधवार को लघु सचिवालय में आयोजित कि गई जिला में पनप रहे अवैध निर्माण को नियंत्रित करने के लिए मासिक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते उपायुक्त ने डीटीपी अजमेर सिंह को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने बैठक के दौरान सभी एजेंडा पर चर्चा करते हुए अधिकारियों को निर्देश दिए कि खरखौदा, गन्नौर व गोहाना में पनप रही अवैध कालोंनियो में पंजीकरण को रोका जाए। अवैध कालोनियों में बिजली कनेक्शन न दिए जाए।

ब्लॉक स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता में छाए प्रताप स्कूल के खिलाड़ी

गर्ल्स लांग जंप में वैष्णवी ने पाया अव्वल स्थान

विद्यार्थियों की उपलब्धि परिश्रम, अनुशासन-मार्गदर्शन का परिणामः दया

विजेता जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए चयनित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| खरखौदा

प्रताप स्कूल के खिलाड़ियों ने ब्लॉक स्तरीय अंडर-11 खेलकूद प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया। गर्ल्स लॉन्ग जम्प में वैष्णवी ने प्रथम स्थान, बॉयज में लॉन्ग जंप में हिमांशु ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। बॉयज रिले रेस में हिमांशु, अर्नव, वंश और लक्ष्य की टीम ने दूसरा स्थान हासिल किया। शॉटपुट में दिव्या ने तीसरा स्थान पाया। गर्ल्स रिले रेस में दिया, वैष्णवी, पान्वी और तान्या की टीम ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। योगा में भी विद्यालय के खिलाड़ियों ने शानदार प्रदर्शन किया। बॉयज़ योगा टीम- वंश, शिवेश, मानव, गोरक्ष और जैविक ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। वहीं गर्ल्स टीम- जानवी, राधा, वंशिका, खुशी, बानी, चांदनी और सोनी ने दूसरा स्थान हासिल किया। इन सभी खिलाड़ियों में से दिया, वैष्णवी, हिमांशु, अर्नव, गोरक्ष, जैविक, वंश, शिवेश, मयंक, जानवी, खुशी और चांदनी का चयन जिला स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के लिए हुआ है। विजेता खिलाड़ियों का विद्यालय पहुंचने पर प्राचार्या दया दहिया, एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध दहिया, नविता गर्ग, योगा टीचर सीमा और निशा हुड्डा द्वारा फूल मालाओं और तालियों से भव्य स्वागत किया गया। प्राचार्या दया दहिया ने कहा कि विद्यार्थियों की यह उपलब्धि उनके परिश्रम, अनुशासन और मार्गदर्शन का परिणाम है। एकेडमिक डायरेक्टर डॉ. सुबोध ने कहा कि खेल केवल शारीरिक तंदुरुस्ती का माध्यम नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक कला है।

खरखौदा। विभिन्न स्पर्धाओं के विजेता विजय चिह्न बनाते हुए। *फोटो :हरिभूमि*

सोनीपत। म्यूजिकल चेयर में खेलते बच्चे। *फोटो :हरिभूमि*

सोनीपत। विजेता खिलाड़ियों के साथ प्राचार्या एवं अन्य। *फोटो :हरिभूमि*

बच्चों की प्रस्तुति ने सभी शिक्षकों का मन मोह लिया

सोनीपत। सरस्वती शिक्षा संस्थान सीनियर सेकेंडरी स्कूल सोनीपत (एस-7) में आज छोटे बच्चों के लिए मनोरंजक व शैक्षिक प्रतियोगिताएं आयोजित की गई। पीपी-2 के बच्चों के लिए म्यूजिकल चेयर कम्पीटिशन का आयोजन किय, जिसमें बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस प्रतियोगिता के माध्यम से बच्चों में खेल भावना और टीमवर्क की भावना का विकास हुआ। वहीं पीपी-3 के बच्चों के लिए हिंदी राइम प्रतियोगिता आयोजित की गई। नन्हे-मुन्ने बच्चों ने कविताएं प्रस्तुत कीं। बच्चों की प्रस्तुति ने सभी शिक्षकों का मन मोह लिया। विद्यालय के शिक्षकों ने विजेता बच्चों को शुभकामनाएं दीं और सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना की।

ब्राइट स्कॉलर के छात्रों ने दिल्ली तैराकी मीट में जीते पदक

सोनीपत। डॉ. एसपीएम स्विमिंग पूल कॉम्प्लेक्स, नई दिल्ली में 26 अक्टूबर को 18वीं दक्षिण दिल्ली तैराकी मीट का आयोजन किया गया। जिसमे अनेक विद्यालयों के तैराकों ने भाग लिया। श्रेष्ठ प्रदर्शन की बदौलत इराज सेहरावत - 100 मीटर फाइनल, 50 मीटर, 100 मीटर बी-फ्लाई, 200 मीटर आईएम (2 स्वर्ण, 2 रजत), अनव मलिक- 50 मीटर, 100 मीटर बैक-फ़्लाई, 50 मीटर बी-फ़्लाई, 200 मीटर आईएम (1 स्वर्ण, 3 रजत, 1 कांस्य), प्रांजल- 50 मीटर, 100 मीटर बी-फ़्लाई, (1 रजत, 1 कांस्य), अयानवीर खत्री- 50 मीटर बैक-फ़्लाई, 50 मीटर बी-फ्लाई, 200 मीटर आईएम (1 स्वर्ण, 2 कांस्य), विवान खत्री- 50 मीटर बीआर, (1 स्वर्ण), सोनित सरोहा- 100 मीटर बी-फ्लाई (1 कांस्य), त्रिशा- 50 मीटर, 100 मीटर एफ/एस (2 कांस्य) ने पदक जीत कर विद्यालय का नाम रोशन किया। युवराज ने भी प्रतियोगिता में अच्छा प्रदर्शन किया।

सोनीपत। विजेता खिलाड़ियों के साथ प्राचार्या एवं अन्य। *फोटो :हरिभूमि*

सोनिया और अंशिका ने जीता गोल्ड मेडल

सोनीपत। जिला रोलर स्केटिंग में टीकाराम गर्ल्स कॉलेज की छात्रा सोनिया और आंशिका ने गोल्ड मेडल जीत कर कॉलेज का नाम रोशन किया। गीता ने छात्राओं को बधाई दी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. सुमन मान ने बताया की यह प्रतियोगिता गोहाना में 24 से 25 अक्टूबर को आयोजित हुई थी। जिसमें सोनिया ने क्वार्ड कैटेगरी में 500 मीटर और 1000 मीटर में गोल्ड, अंशिका दहिया ने इनलाइन कैटेगरी में 500 मीटर और 1000 मीटर में गोल्ड हासिल कर स्टेट के लिए क्वालीफाई किया। जोकि सितम्बर में पंचकूला में आयोजित की जायगी। शारीरिक शिक्षा विभाग की अध्यापिका डॉ. अल्का, सविता ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उज्ज्वल भविष्य की कामना की। टीकाराम शिक्षा समिति के प्रधान सुरेंद्र सिंह दहिया ने भी छात्राओं को आशीर्वाद देते हुए भविष्य में और अच्छा प्रदर्शन करने की कामना की।

गोहाना। विजेताओं को प्रशस्ति पत्र प्रदान करते मुख्याध्यापिका रेनू नासा।

सोनल-अनीका व आरव ने जीता सोना

गोहाना। जिला स्तरीय स्केटिंग प्रतियोगिता में सेक्टर-7 स्थित द विज्डम स्कूल के विद्यार्थियों ने सराहनीय प्रदर्शन करते अपने स्कूल का नाम रोशन किया। बुधवार को विजेता विद्यार्थियों को स्कूल की मुख्याध्यापिका रेनू नासा ने पुरस्कृत किया। तक्षशिला इंटरनेशनल स्कूल, जींद में निजी स्कूलों के विद्यार्थियों के लिए जिला स्तरीय स्केटिंग प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता में द विज्डम स्कूल के कक्षा पहली के छात्र युवान चहल ने द्वितीय स्थान प्राप्त करते हुए रजत पदक, कक्षा दूसरी की छात्रा सोनल, अनिका व कक्षा तीसरी के छात्र आरव खटकर ने प्रथम स्थान प्राप्त करके स्वर्ण पदक हासिल किया। इस दौरान बिग वाइब डांस सेंटर द्वारा आयोजित नृत्य संस्कृति प्रतियोगिता में भी स्कूल के विद्यार्थियों ने अपनी कला प्रतिभा प्रदर्शित की।

चित्रकला प्रतियोगिता में उज्ज्वल द्वितीय

गोहाना। गोहाना-पानीपत मार्ग स्थित दून पब्लिक स्कूल के कक्षा 8वीं के मेधावी छात्र उज्ज्वल ने जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त करके अपने स्कूल का नाम रोशन किया। बुधवार को स्कूल के एमडी राजेश कुमार ने छात्र को उज्ज्वल को प्रशस्ति पत्र प्रदान करके सम्मानित किया। समारोह की अध्यक्षता प्राचार्या ज्योति छाबड़ा ने की। हरियाणा पुलिस द्वारा डीएवी पब्लिक स्कूल सोनीपत में जिला स्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गई। यह प्रतियोगिता राष्ट्र निर्माण में पुलिस की भूमिका विषय पर आयोजित की गई जिसमें विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों ने प्रतिभागिता करके अपनी प्रतिभा प्रदर्शित की। प्रतियोगिता में छात्र उज्ज्वल की चित्रकला ने यह दर्शाया कि किस प्रकार पुलिस समाज में शांति, सुरक्षा और राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। छात्र उज्ज्वल को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के आधार पर प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ।

गोहाना। छात्र उज्ज्वल को आशीर्वाद देते एमडी राजेश व प्राचार्या ज्योति छाबड़ा।

सोनीपत। बाल महोत्सव के दौरान अपनी प्रस्तुति देते विद्यार्थी।

410 छात्रों ने प्रतियोगिताओं में लिया भाग

सोनीपत। बाल महोत्सव के अवसर पर बुधवार को तीसरे दिन प्रतियोगिता का शुभारंभ नगराधीश डॉ. अनमोल द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया। बाल महोत्सव प्रतियोगिता में आज लगभग 410 विद्यार्थियों ने विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लिया। इस अवसर पर समूह नृत्य, एकल गान, देशभक्ति समूह गायन, एकल नृत्य, थाली पूजन, कलष डेकोरेषन, फन गेम्स लड़के व लड़कियां प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें बच्चों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। निर्णायक मंडल सदस्य में डॉ. संतोश राठी, पूनम खासा, शैलजा, रीचा, मोनिका, शिवाली, सुनिता, रविन्द्र, राहुल शामिल रहे। इस अवसर पर मंच सचालंन अतर सिंह द्वारा किया गया। इस अवसर पर बाल भवन के सभी अधिकारी व कर्मचारी मौजूद रहें।

जर्मनी से आए छात्र-शिक्षक दल का स्वागत

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ, सोनीपत में प्रातः कालीन सभा में जर्मनी से आए (म्युलर क्रिस्टीन मैथिल्डे, उलरिख योसेफ़ सेबास्टियन) शिक्षकों तथा सात विद्यार्थियों सहित प्रतिनिधि मंडल का भव्य स्वागत किया गया। जिसमें विद्यालय की कक्षा पहली से बारहवीं तक के सभी विद्यार्थियों तथा अध्यापकों ने भाग लिया। स्वागत समारोह में विद्यालय के चेयरमैन एसके शर्मा तथा जर्मनी से आए छात्र शिक्षक दल का हार्दिक अभिनंदन किया गया। इस सुअवसर पर चेयरमैन एसके शर्मा ने अपना संबोधन दिया। तत्पश्चात ग्लोबल आउटरीच डायरेक्टर अर्चना शर्मा ने जर्मनी से आए मेहमानों का परिचय कराया। विद्यालय में निर्मित तीनों विंगो (एयर विंग, नेवी विंग, आर्मी विंग) के विद्यार्थियों ने मार्च पास्ट किया। विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों द्वारा अतिथियों को विशेष रूप से प्रभावित किया। इसके बाद विद्यालय के विभिन्न क्षेत्रों में मेधावी छात्रों को जर्मनी अतिथियों द्वारा सम्मानित करवाया गया।

सोनीपत। ऋषिकुल विद्यापीठ में जर्मनी से आए दल के समक्ष मार्च पास्ट करते।

सोनीपत। खिलाड़ियों के साथ अतिथिगण साथ में स्कूल प्रबंधन सदस्य।

बास्केटबॉल प्रतियोगिता का शुभारंभ

सोनीपत। चैतन्य केशव शर्मा वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा द्वितीय जिला स्तरीय बास्केटबॉल प्रतियोगिता बालक वर्ग 2025 का आयोजन कैप्टन चैतन्य केशव शर्मा की पावन स्मृति में सर छोटूराम मॉडर्न सीनियर सेकेंडरी स्कूल, रतनगढ़ माजरा में किया गया। कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि विधायक निखिल मदान रहे, वहीं विशिष्ठ अतिथियों के तौर पर द्रोणाचार्या अवार्डी रामबीर सिंह खोखर, पद्मश्री डॉ. संत राम देशवाल, मेयर राजीव जैन, देवेंद्र दहिया, (बास्केटबॉल एसोसिएशन, सोनीपत), कैप्टन चैतन्य केशव शर्मा के माता-पिता कंचन शर्मा एवं परमानंद शर्मा शामिल रहे। कार्यक्रम में विद्यालय के मैनेजर बिमला दहिया, चेयरमैन जगदीश लोहचब, सचिव कविता लोहचब, प्रधानाचार्य डॉ. मेहर सिंह आर्या तथा उप-प्राचार्या अनिता लोहचब भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान उप-प्राचार्या अनिता लोहचब ने कैप्टन चैतन्य केशव शर्मा के शौर्य, देशभक्ति और प्रेरणादायक जीवन पर प्रकाश डाला। विधायक निखिल मदान ने कहा कि अगर हर नौजवान में चैतन्य जैसी लगन और जोश आ जाए, तो हर गली में एक नया कैप्टन पैदा होगा।

हटाए कर्मचारियों को ड्यूटी पर लेने का आश्वासन

वाटर पंप ऑपरेटरों की बहाली को लेकर कमिश्नर से मिला शिष्टमंडल

लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन जारी रहेगा

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

हुडा जन स्वास्थ्य कर्मचारी यूनियन सोनीपत का शिष्टमंडल बुधवार सुबह 11 बजे नगर निगम कमिश्नर हर्षित कुमार से मिला। यूनियन ने हटाए गए वाटर पंप ऑपरेटरों को दोबारा ड्यूटी पर लगाने और कौशल रोजगार निगम में अन्य कर्मचारियों के साथ उनके नाम भेजने की मांग को लेकर कमिश्नर को एक लिखित ज्ञापन सौंपा। कमिश्नर हर्षित कुमार ने यूनियन की मांगों पर सकारात्मक रुख अपनाते हुए आश्वासन दिया कि श्री संदीप धनखड़ और श्री संदीप दहिया को पुनः ड्यूटी पर लिया जाएगा। साथ ही अन्य पात्र कर्मचारियों के नाम भी कौशल रोजगार निगम में भेजे जाएंगे। उन्होंने इस विषय पर आगे की कार्रवाई के लिए यूनियन प्रतिनिधियों को दोबारा चर्चा हेतु बुलाने की बात कही। बैठक के दौरान कार्यकारी अभियंता विशाल गर्ग सहित दो अन्य कार्यकारी अभियंता भी मौजूद रहे। यूनियन नंबर 1266 के इस शिष्टमंडल में आर.के. नागर, संदीप धनखड़, टीनू मदान और समेश कुमार सहित अन्य सदस्य शामिल रहे।

बैठक के उपरांत यूनियन नेताओं ने निर्णय लिया कि यदि कमिश्नर द्वारा दिए गए आश्वासन को अमल में नहीं लाया गया या हटाए गए कर्मचारियों को ड्यूटी पर नहीं लिया गया, तो यूनियन नगर निगम कार्यालय पर धरना-प्रदर्शन करने को बाध्य होगी। यूनियन ने कहा कि वह अपने सदस्यों के अधिकारों की रक्षा के लिए लोकतांत्रिक तरीके से आंदोलन जारी रखेगी।

सोनीपत। नगर निगम में पहुंचा शिष्टमंडल। *फोटो :हरिभूमि*

गांव बड़ी में पनप रही अवैध कालोनी पर पीला पंजा चलाकर डीटीपी ने किया ध्वस्त

लोगों से अवैध कॉलोनियों में प्लॉट न खरीदने का आह्वान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

बुधवार को गांव बड़ी की राजस्व सम्पदा में गुरूकृपा लान के पीछे पड़ने वाली अवैध कालोनी में लगभग 3 एकड़ में बने डब्ल्यूबीएम रोड नेटवर्क, 4 इलैक्ट्रिसिटी पॉल को ध्वस्त किया गया। डीटीपी अजमेर सिंह ने आमजन से अपील करते हुए कहा कि अवैध कॉलोनियों में प्लॉट न खरीदें। ऐसी कॉलोनियों में सरकार द्वारा कोई भी मूलभूत सुविधा जैसे सड़क, पानी, सीवरेज या बिजली प्रदान नहीं की जाती। उन्होंने कहा कि प्लॉट खरीदने से पूर्व यह सुनिश्चित करें कि कॉलोनी नियमानुसार स्वीकृत है अथवा नहीं। डीटीपी ने यह भी स्पष्ट किया कि किसी भी अवैध कॉलोनी के निर्माण की अनुमति नहीं दी जाएगी। जिला नगर योजनाकार विभाग द्वारा जिले के सभी क्षेत्रों पर सख्त निगरानी रखी जा रही है और यदि कोई व्यक्ति अवैध कॉलोनी विकसित करता पाया गया, तो एफआईआर दर्ज करवाई जाएगी।

गन्नौर। बड़ी गांव में पीला पंजा चलाकर ध्वस्त करते डीटीपी विभाग।

खरखौदा। विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते इंचार्ज किरण सरोहा। *फोटो :हरिभूमि*

संवाद कौशल बातचीत तक ही सीमित नहीं : सरोहा

खरखौदा। कन्या महाविद्यालय खरखौदा में प्राचार्या डॉ. तराना नेगी के निर्देशन और इंचार्ज डॉ. किरण सरोहा की अध्यक्षता में अंग्रेजी विभाग द्वारा शेक्सपियर की कविताओं पर प्रेजेंटेशन गतिविधि करवाई गई। जिसका उद्देश्य छात्राओं के संवाद कौशल को विकसित करना रहा। इस कार्यक्रम की संयोजिका डॉ. सारिका एसोसिएट प्रोफेसर अंग्रेजी विभाग रहीं। इस विषय का चुनाव इसलिए किया गया क्योंकि संवाद कौशल व्यक्तिगत और सामाजिक संबंधों को समृद्ध बनाते हैं। इस अवसर पर डॉ किरण सरोहा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि संवाद कौशल केवल बातचीत तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इनमें लिखित एवं मौखिक संचार कौशल, सामाजिक संवाद कौशल और सॉफ्ट स्किल्स शामिल हैं। डॉ. सारिका ने भी छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि संवाद कौशल कक्षा में सक्रिय भागीदारी के लिए आवश्यक है। यह बहुत सी शैक्षिक गतिविधियों का एक प्रमुख घटक है। पाठ्येतर गतिविधियों को और भी सुचारू रूप से बनाने के लिए संवाद कौशल महत्वपूर्ण है। इस कार्यक्रम में निर्णायक की भूमिका में डॉ.सीमांत अंग्रेजी विभाग और डॉ. प्रमिला हिंदी विभाग से रहीं। इस गतिविधि में अंग्रेजी विभाग से 40 छात्राओं ने भाग लिया।

ठेका सफाई कर्मचारियों का धरना 28वें दिन जारी

सोनीपत। ठेका सफाई कर्मचारी एकता मंच, मूलनिवासी कर्मचारी कल्याण महासंघ और सहयोग बली सेना सोनीपत यूनियन का धरना बुधवार को लगातार 28वें दिन भी नगर निगम कार्यालय परिसर में जारी रहा। धरने की अध्यक्षता प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य मुकेश कर्मा ने की, जबकि संचालन सचिव सावन कुमार ने किया। कर्मचारियों ने कहा कि इतने दिनों से लगातार धरना देने के बावजूद शासन और प्रशासन की ओर से किसी भी प्रकार की सुनवाई नहीं की जा रही, जिससे कर्मचारियों में गहरा रोष है। धरने पर बैठे कर्मचारियों ने चेतावनी दी कि यदि 1 नवंबर तक हटाए गए कर्मचारियों को दोबारा काम पर नहीं लिया गया, तो सभी कर्मचारी भूख हड़ताल पर बैठ जाएंगे। साथ ही यह भी स्पष्ट किया गया कि अगर तब भी उनकी मांगें नहीं मानी, तो यह भूख हड़ताल अमरण अनशन में बदल जाएगी। कहा कि स्थिति की पूरी जिम्मेदारी शासन और प्रशासन की होगी।

कार्यक्रम डेनमार्क से पहुंचा प्रतिनिधिमंडल, डेयरी व पशुपालन में सहयोग पर हुई चर्चा

सरकार की प्राथमिकता किसानों की आमदनी बढ़ाना और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त बनानाः देवेंद्र कादियान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

डेयरी और पशुपालन क्षेत्र में सहयोग और तकनीकी आदान-प्रदान को लेकर डेनमार्क का प्रतिनिधिमंडल मुरथल स्थित मन्नत हवेली पहुंचा। प्रतिनिधिमंडल में हरियाणा पशुपालन विभाग के निदेशक डॉ. प्रेम सिंह, मुख्यमंत्री के ओएसडी पवन चौधरी और डेनमार्क दूतावास से सिद्धार्थ शामिल थे। प्रतिनिधिमंडल का स्वागत विधायक देवेंद्र कादियान ने किया। उन्होंने अतिथियों के साथ नाश्ता किया।

मन्नत हवेली में डेनमार्क प्रतिनिधिमंडल का विधायक देवेंद्र कादियान स्वागत करते।

आज मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में हरियाणा राज्य हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति कर रहाः विधायक

डेयरी उद्योग के विस्तार के लिए अनुकूल वातावरण

और हरियाणा में डेयरी एवं पशुपालन के क्षेत्र में उपलब्ध संभावनाओं पर विस्तार से चर्चा की। बैठक में दोनों पक्षों ने तकनीकी सहयोग, आधुनिक डेयरी प्रबंधन, पशु स्वास्थ्य सेवाएं और प्रशिक्षण कार्यक्रम सहित अन्य पहलुओं पर विचार साझा किए। डेनमार्क प्रतिनिधियों ने कहा कि हरियाणा में डेयरी उद्योग के विस्तार के लिए अनुकूल वातावरण है और यहां की नीतियां किसानों को सशक्त बनाने में मदद कर रही हैं। उन्होंने हरियाणा सरकार की पहलों की सराहना करते हुए कहा कि डेनमार्क की आधुनिक तकनीक से राज्य में दुग्ध उत्पादन और पशुपालन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। विधायक देवेंद्र कादियान ने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सैनी के नेतृत्व में हरियाणा राज्य हर क्षेत्र में तेजी से प्रगति कर रहा है। सरकार की प्राथमिकता किसानों की आमदनी बढ़ाने और ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त बनाने पर है।

खबर संक्षेप

खेवट अलग कराने के बहाने जमीन नाम कराई

गोहाना। गांव बनवासा के एक ग्रामीण ने आरोप लगाया है कि उससे कृषि भूमि की खेवट अलग कराने के बहाने से जमीन अपने नाम करा ली। वह अशिक्षित है और उससे बहाने से अंगूठा लगवाया गया। रजिस्ट्री में लिखवाया गया कि उसे चेक दिया गया है जबकि वह उसे मिला ही नहीं। ग्रामीण की शिकायत पर बरोदा थाना में केस दर्ज किया गया।

आज धूमधाम से मनाई जाएगी गोपाल अष्टमी

गन्नौर। श्री कृष्ण प्रणामी गोशाला गढ़ी केसरी में आगामी 30 अक्टूबर वीरवार को गोपाल अष्टमी पर्व बड़े धूमधाम और श्रद्धा के साथ मनाई जाएगी। इस अवसर पर गोभक्तों के लिए विशेष धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया है। गोशाला के प्रधान सतपाल शर्मा और गोत्रऋषि श्याम दास महाराज ने बताया कि कार्यक्रम की शुरुआत सुबह 10 बजे ठाकुर जी की पालकी की भव्य झांकी यात्रा से होगी। यह शोभा यात्रा मंदिर परिसर से प्रारंभ होकर नगर के मुख्य मार्गों से होती हुई गोशाला तक पहुंचेगी। यात्रा के दौरान श्रद्धालु भक्ति गीतों और कीर्तन के साथ वातावरण को धर्ममय बनाएंगे।

नागरिक अस्पताल में 12 दिनों से खराब पड़ी मशीन से परेशानी

एक्स-रे सेवा ठप, रोजाना 100 मरीज हो रहे प्रभावित

लोगों को मजबूरन निजी लैबों में जाकर महंगे दामों पर जांच करानी पड़ रही

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सोनीपत

जिला नागरिक अस्पताल में मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने के दावे एक बार फिर खोखले साबित हो रहे हैं। अस्पताल में पिछले 12 दिनों से डिजिटल एक्स-रे मशीन खराब पड़ी है, जिसके चलते मरीजों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। एक्स-रे सेवा बंद होने के कारण मरीजों को मजबूरन निजी लैबों में जाकर महंगे दामों पर जांच करानी पड़ रही है। जानकारी के अनुसार, जिला नागरिक अस्पताल की ओपीडी में रोजाना लगभग दो हजार से अधिक मरीज इलाज के लिए पहुंचते हैं। इनमें से करीब 100 मरीजों को एक्स-रे की आवश्यकता होती है। लेकिन 17 अक्तूबर से मशीन के कंप्यूटर सिस्टम में आई तकनीकी खराबी के चलते एक्स-रे सेवा पूरी तरह ठप है। परिणामस्वरूप मरीजों को या तो जांच के बिना लौटना पड़ रहा है या फिर निजी अस्पतालों में जाकर जांच के लिए अधिक पैसे खर्च करने पड़ रहे हैं।

सोनीपत। नागरिक अस्प्ताल का एक्स-रे रूम। फोटो : हरिभूमि

रोजाना होते हैं 100 से ज्यादा एक्स-रे

नागरिक अस्पताल में प्रतिदिन 100 से ज्यादा एक्स-रे होते हैं। डिजिटल एक्स-रे मशीन में एक्स-रे को धोने, सुखाने की जरूरत नहीं पड़ती। एक्स-रे की रिपोर्ट मिनटों में मिल जाती है। अस्पताल में डिजिटल मशीन के खराब होने पर मरीजों को परेशानी आती है। नागरिक अस्पताल में इमरजेंसी मरीज आते रहते हैं। इन्हें एक्स-रे की जरूरत पड़ती है। इसी तरह मर्डर केस में भी एक्स-रे की आवश्यकता पड़ती है। कई बार एक्स-रे न होने पर शव को खानपुर कलां स्थित बीपीएस राजकीय मेडिकल कॉलेज अस्पताल भेजना पड़ता है।

सूचना मिलते ही कंपनी के इंजीनियर ने की जांच

जानकारी के अनुसार अस्पताल प्रबंधन द्वारा डिजिटल एक्स-रे मशीन में खराबी आने की सूचना संबंधित कंपनी को तुरंत दे दी गई थी। कंपनी के इंजीनियर ने मशीन की जांच कर ली है और जल्द ही इसे ठीक करने का आश्वासन दिया है। लेकिन 12 दिनों से मशीन का खराब रहना मरीजों की परेशानी बढ़ा रहा है।

मरीजों की मांग- जल्द ठीक हो मशीन

मरीजों ने अस्पताल प्रशासन से मांग की है कि एक्स-रे मशीन की मरम्मत जल्द करवाई जाए ताकि उन्हें अनावश्यक खर्च और समय की बर्बादी से राहत मिल सके। मरीजों का कहना है कि सरकारी अस्पताल में सुविधा न मिलने से गरीब वर्ग को सबसे ज्यादा नुकसान उठाना पड़ता है, क्योंकि निजी लैबों में जांच की कीमतें उनकी पहुंच से बाहर हैं।

जल्द से जल्द होगा समाधान

मशीन में खराबी को लेकर कंपनी को जानकारी दी गई थी। कंपनी से इंजीनियर ने मशीन की जांच भी कर ली है। जल्द ही मशीन शुरू हो जाएगी।

-राजेश दहिया, सीनियर रेडियोलॉजी अधिकारी, नागरिक अस्पताल, सोनीपत।

विधायक देवेन्द्र कादियान ने दुकान संचालक को हरसंभव मदद का दिलाया भरोसा

गन्नौर रेलवे रोड पर दुकान में आग, लाखों रुपये का नुकसान

गन्नौर। विधायक देवेन्द्र कादियान मौके पर पहुंचकर दुकानदारों के साथ मौका मुआवना करते हुए । फोटो : हरिभूमि

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

रेलवे रोड स्थित मुख्य बाजार में मंगलवार देर रात उस समय हड़कंप मच गया जब हरियाणा जनरल स्टोर में अचानक आग लग गई। आग इतनी भीषण थी कि कुछ ही देर में दुकान की तीनों मंजिलें इसकी चपेट में आ गईं। देखते ही देखते बाजार में अफरा-तफरी फैल गई और लोग अपनी-अपनी दुकानों को बंद कर सुरक्षित स्थानों की ओर भागने लगे। सूचना मिलते ही गन्नौर, समालखा और सोनीपत से करीब छह दमकल गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और आग पर काबू पाने के प्रयास शुरू किए गए। आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट बताया जा रहा है। दुकान मालिक दिनेश भूटानी ने बताया कि प्रारंभिक अनुमान के अनुसार दुकानदार को करोड़ों रुपये का नुकसान हुआ है।

सहायता की जाएगी

सूचना मिलने के बाद विधायक देवेंद्र कादियान मौके पर पहुंचे और उन्होंने पीड़ित दुकानदार से मुलाकात कर सांत्वना दी। विधायक ने कहा कि प्रशासनिक स्तर पर तथा सरकार की ओर से जो भी संभव सहायता हो पाएगी, वह अवश्य दिलाई जाएगी। उन्होंने दमकल विभाग, पुलिस और प्रशासनिक टीमों की तत्परता की सराहना की, जिन्होंने घंटों की मशक्कत के बाद आग को सीमित क्षेत्र तक रोकने में सफलता हासिल की, जिससे आसपास की दुकानों तक लपटें नहीं फैल सकीं। थाना पुलिस भी मौके पर पहुंची और सुरक्षा व्यवस्था संभाल ली। पुलिस ने बाजार में भीड़ को नियंत्रित करते हुए दमकल विभाग की टीम को राहत व बचाव कार्य में पूरा सहयोग दिया।

धार्मिक-सामाजिक अनुष्ठान हमारी आस्था को करते मजबूत : सिंघल

हरिभूमि न्यूज ▶▶| राई

- श्री अग्रसेन धाम कुंडली में निरंतर सात दिनों तक चल रही गोवर्धन पूजा संपूर्ण

श्री अग्रसेन धाम कुंडली में निरंतर सात दिनों तक चल रही भगवान गोवर्धन पूजा विधिवत संपूर्ण हुई । प्रभु महिमा की कथा प्रवहाक साध्वी समाहिता ने भगवान गोवर्धन श्री बांके बिहारी जी की महिमा के साथ-साथ श्री बालाजी हनुमान जी महाराज के 501 चालीसा पाठ का भी बखान किया । मधुर वाणी के धनी श्री अग्रसेन धाम महिमा प्रचारक प्रसिद्ध भजन गायक प्रिंस शुभम जैन ने भजन गाया। साध्वी समाहिता जी ने कहा कि यह धाम माता महालक्ष्मी वरदान का ऐसा शक्तिपीठ होगा जहां पर नतमस्तक होने वाला हर भक्त अपने संपूर्ण जीवन को धन्य करता हुआ धन ,वैभव, ऐश्वर्य ,संतान की प्राप्ति से मालामाल हो जाएगा । धाम की ध्वजा हमेशा आकाश में लहराएगी व इससे जुड़ा हर भक्त बहुत ही भाग्यशाली बनेगा। साध्वी ने कहा धाम में निरंतर चल रही श्री बालाजी महाराज की अखंड ज्योत के दर्शन सभी भक्तों के सभी दुखों ,संकटों व बाधाओं को मुक्त करने वाले हैं।

राई। अग्रसेन धाम कुंडली में कथा प्रवहाक साध्वी समाहिता से आशीर्वाद लेते हुए महिला श्रद्धालु । फोटो : हरिभूमि

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर संस्था के राष्ट्रीय महामंत्री अनिल गोयल, राष्ट्रीय संगठन मंत्री राजेश गोयल राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष दीपक मंगला, रश्मि सिंगल, राहुल सिंघल, अशोक गर्ग, अनूप गर्ग वीरेंद्र गर्ग, अंकित अग्रवाल, प्रमोद जिंदल, नितिन जिंदल, शालिनी मंगला, ममता मंगला, श्री भगवान गोयल, रविंद्र अग्रवाल, सुरेश गोयल, महेंद्र सिंघल आदि सैकड़ो भक्त ट्रस्टीगणों का विशेष सहयोग रहा।

खरखौदा। भंडारे में प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालुगण। फोटो : हरिभूमि

भागवत कथा हवन-भंडारे के साथ संपन्न

खरखौदा। प्राचीन बुच्छेश्वर मंदिर खरखौदा में सप्ताह भर चली श्रीमद् भागवत कथा का बुधवार को हवन, यज्ञ और भंडारे के साथ समापन हो गया। इस धार्मिक आयोजन में क्षेत्र से बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए। कथा का वाचन प्रसिद्ध कथावाचक डॉ पंडित विष्णु दत्त बीरधाना वाले ने किया, जिन्होंने भगवान श्रीकृष्ण के दिव्य लीलाओं का वर्णन करते हुए भक्ति, सत्य और धर्म के महत्व पर प्रकाश डाला। कथा का संचालन पवन शर्मा (पहरावर) द्वारा किया गया। कथा के अंतिम दिवस पर विधिवत हवन और यज्ञ का आयोजन हुआ, जिसके बाद कलश यात्रा में शामिल श्रद्धालुओं को कलश और प्रसाद वितरित किया गया। मंदिर प्रांगण में आयोजित भंडारे में भक्तों ने प्रसाद ग्रहण किया। पूरे सप्ताह मंदिर परिसर में भक्ति और श्रद्धा का अद्भुत वातावरण बना रहा। कथा के दौरान प्रतिदिन सुबह-शाम भजन-कीर्तन से पूरा परिसर गूंजता रहा। समापन अवसर पर श्रद्धालुओं ने मंदिर प्रबंधन समिति और आयोजकों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इस प्रकार के धार्मिक आयोजन समाज में सकारात्मकता और एकता का संदेश देते हैं।

'आत्ममंथन से आत्मोन्नति की ओर' विषय पर आधारित होगा वार्षिक निरंकारी संत समागम

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गन्नौर

- संत निरंकारी मंडल के प्रेस एवं पब्लिसिटी विभाग के सदस्य ने प्रेसवार्ता के दौरान दी जानकारी

संत निरंकारी मंडल द्वारा आयोजित 78वां वार्षिक निरंकारी संत समागम 31 अक्तूबर से 3 नवंबर तक निरंकारी आध्यात्मिक स्थल में भव्य रूप से आयोजित किया जाएगा। यह समागम आत्ममंथन से आत्मोन्नति की ओर विषय पर आधारित रहेगा, जो प्रेम, भाईचारे, एकता और मानवता का संदेश देगा। संत निरंकारी मंडल के प्रेस एवं पब्लिसिटी विभाग के मेंबर इंचार्ज राकेश मोटरिया ने बताया कि यह आयोजन सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज के सान्निध्य में होगा, जिसमें देश-विदेश से लाखों श्रद्धालु भाग लेंगे। प्रतिदिन दोपहर 3 बजे से रात 9 बजे तक भक्ति गीत, प्रवचन, कविताएं और नाट्य प्रस्तुतियां होंगी। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण यूट्यूब व अन्य इंटरनेट मीडिया प्लेटफार्म पर किया जाएगा। सेवाधारी स्वयंसेवक तंत्र समागम की प्रमुख विशेषता है, जिसमें 1 लाख से अधिक सेवाधारी भोजन, सफाई, चिकित्सा, यातायात और सुरक्षा व्यवस्था संभालेंगे। समागम स्थल पर 8 एलोपैथिक, 6 होम्योपैथिक डिस्पेंसरीज, 15 प्राथमिक चिकित्सा केंद्र और 120 बेड का अस्थायी अस्पताल स्थापित किया गया है। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए भारतीय रेलवे और प्रशासन ने विशेष ट्रेनों व बस सेवाओं की व्यवस्था की है। विशाल टेंट कॉलोनियों में आवास और लंगर सेवा के तहत प्रतिदिन लाखों श्रद्धालुओं के लिए भोजन तैयार किया जाएगा।

गन्नौर। प्रेसवार्ता के दौरान जानकारी देते संत निरंकारी मंडल के प्रेस एवं पब्लिसिटी विभाग के सदस्य।

मां की तेरहवीं से लौट रही महिला की हादसे में मौत, पति गंभीर रूप से घायल

सोनीपत। बहालगढ़ थाना क्षेत्र के पलड़ी गांव के पास मंगलवार को एक दर्दनाक सड़क हादसे में बाइक सवार महिला की मौत हो गई, जबकि उसका पति गंभीर रूप से घायल हो गया। मृतका की पहचान पिंकी देवी (45), निवासी जाखौली गांव के रूप में हुई है। हादसे के बाद परिवार में मातम पसर गया। जानकारी के अनुसार, पिंकी अपने पति आनंद के साथ मेरठ जिले के भदौड़ा गांव स्थित मायके में मां की तेरहवीं संस्कार में शामिल होकर लौट रही थी। इसी दौरान पलड़ी कलां गांव के पास तेज रफ्तार वाहन ने उनकी बाइक को जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि दोनों सड़क पर जा गिरे। स्थानीय लोगों की मदद से दोनों को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने पिंकी को मृत घोषित कर दिया, जबकि आनंद को गंभीर हालत में आईसीयू में भर्ती कराया गया है। मृतका के पुत्र योगेश ने बताया कि उनकी नानी सरस्वती देवी का छह दिन पहले निधन हुआ था। तेरहवीं से लौटते वक्त यह हादसा हुआ। बहालगढ़ थाना के एएसआई संदीप ने बताया कि मृतका के बेटे के बयान पर अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है। पुलिस आरोपी चालक की पहचान और वाहन का पता लगाने में जुटी हुई है।

राष्ट्रीय निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रिया कश्यप रही अव्वल

सोनीपत। जीवीएम गर्ल्स कालेज की बीकॉम ऑनर्स तृतीय वर्ष की एनएसएस की छात्रा प्रिया कश्यप ने राष्ट्रीय निबंध लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान हासिल किया। संस्था के प्रधान डा. ओपी परूथी व प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने प्रिया को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। जीवीएम की एनएसएस इकाई की कार्यक्रम अधिकारी रूचिका विरमानी ने बताया कि दयाल सिंह कालेज करनाल की एनएसएस इकाई के तत्वावधान में 57वें एनएसएस दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय निबंध लेखन प्रतियोगिता आयोजित की गई। स्वच्छता ही सेवा, यूथ फोर अ ड्रग फ्री सोसायटी, एनएसएस नॉट मी बट यू, यूथ फोर माई भारत विषयों पर यह आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में जीवीएम की स्वयंसेविका प्रिया कश्यप अव्वल रही, जिन्हें 700 रुपये के नगद पुरस्कार से नवाजा गया। इस उपलब्धि पर प्राचार्या डा. मंजुला स्पाह ने प्रिया का कालेज में अभिनंदन किया।

हरिभूमि
आवश्यक सूचना
जिन पाठकों को अखबार मिलने में किसी भी प्रकार की असुविधा हो रही हो या उनके घर में कोई अन्य अखबार दिया जा रहा हो वह इन टेलीफोन नम्बरों पर सम्पर्क करें या व्हाट्सअप करें :-
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन : 8295154800, 9253681010, 9253681005

मृत्यु अंत नहीं है
मृत्यु कभी भी अंत नहीं हो सकती
मृत्यु एक पथ है, जीवन एक यात्रा है
आत्मा पथ प्रदर्शक है।
हरिभूमि राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक
इस शोकाकुल समय में हम आपके सहभागी हैं।
तेरहवीं/श्रद्धान्जलि/शोक संदेश
आप अर्पित कीजिये अपने श्रद्धा-सुमन हरिभूमि के माध्यम से

साईज	संस्करण	विशेष छूट राशि
5 X 8 सें.मी 10X 8 सें.मी	स्थानीय संस्करण के अन्दर के पृष्ठ पर	रु. 2000/- रु. 2500/-

+5% GST Extra
नोट : विशेष छूट राशि केवल उपरोक्त साईज पर मान्य। अन्य किसी साईज के लिए कार्ड रेट लागू।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
हरिभूमि कार्यालय, बीएसएनएल के सामने, पुल के साथ, सोनीपत
फोन 0130-4012310, 9253681028

भगवान श्रीकृष्ण की गोमाता के प्रति आस्था का प्रतीक है गोपाष्टमी : सैनी

लावारिस पीड़ित गोमाता गोशाला में मनाया पर्व

- गाय एक पशु नहीं बल्कि जीवनदायनी शक्ति

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

पानीपत रोड गोहाना स्थित राष्ट्रीय वैदिक परमार्थ ट्रस्ट द्वारा संचालित लावारिस पीड़ित गो माता गोशाला में बुधवार को गोपाष्टमी पर्व मनाया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ट्रस्ट के प्रतिनिधि आजाद सिंह दांगी ने की। मुख्य वक्ता ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष रामेश्वर दास सैनी ने कहा गोपाष्टमी का पर्व भगवान श्री कृष्णा की गो माता के प्रति आस्था का प्रतीक है। गोपाष्टमी हमें यह संदेश देती है कि गाय एक पशु नहीं बल्कि जीवनदायनी शक्ति है। यह पर्व गोमाता के प्रति कृतज्ञता, श्रद्धा और भारतीय संस्कृति के मूल सिद्धांत सर्वभूत हित की याद दिलाता है। आजाद सिंह दांगी ने कहा कि गोपाष्टमी का पर्व जितना धार्मिक महत्व है उससे कहीं ज्यादा इसका सांस्कृतिक महत्व है। ग्रामीण भारत में यह दिन कृषि और पशुधन की समृद्धि का पर्व है और यह भारतीय जीवन के आर्थिक और आध्यात्मिक तथा सांस्कृतिक केंद्र का प्रतीक है। यह पर्व करुणा, संरक्षण व कृतज्ञता के भाव को जगाता है। इस मौके पर डॉ. मनोज, राजू सैनी, दीपक शर्मा, उमेद पांचाल, रणवीर सांगवान, बिजेंद्र, प्रशांत, नितिश, दिलीप, सतीश व पप्पू विशेष रूप से मौजूद रहे।

गोहाना। भगवान श्रीकृष्ण को नमन करते हुए गोभक्त। फोटो : हरिभूमि

सोनीपत। कथा व्यास सरस्वती देवी मुक्तानंद से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए मेयर राजीव जैन। फोटो : हरिभूमि

श्रीमद् भागवत गीता के श्रवण मात्र से प्राणियों का कल्याण संभव : राजीव जैन

सोनीपत। सेक्टर 15 में आयोजित किये जा रहे श्रीमद् भागवत गीता ज्ञान यज्ञ में मेयर राजीव जैन मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचें। कथा व्यास सरस्वती देवी मुक्तानंद के मुख से उन्होंने श्रीमद् भागवत गीता का श्रवण भी किया। साथ ही उन्होंने उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि श्रीमद् भागवत गीता ज्ञान यज्ञ का हिस्सा बनना परम सौभाग्य की बात है। आधुनिकता के इस दौर में भी श्रीमद् भागवत गीता प्रासंगिक है। जब तक सृष्टि है तब तक श्रीमद् भागवत गीता प्रासंगिक रहेगी। इसमें युगों-युगों तक के लिए संदेश निहित है, जिसका अनिवार्य रूप से श्रवण व अनुकरण किया जाना चाहिए। राजीव जैन ने कहा कि मानव जीवन की हर दुविधा व हर प्रश्न का समाधान श्रीमद् भागवत गीता में विद्यमान है। यदि हम श्रद्धापूर्वक इसका श्रवण व अध्ययन करते हैं तो निश्चित रूप से हमारा कल्याण होगा। एक पथ प्रदर्शक के रूप में यह महान ग्रंथ उपलब्ध है, जिसके महत्व को गंभीरता से समझने की आवश्यकता है। इस मौके पर गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

कार्यक्रम टीटू धर्मशाला में आयोजित समारोह में पात्र महिलाओं को कैबिनेट मंत्री ने सौंपे पेंशन चेक

सेवा भावना से मजबूत होती सामाजिक व्यवस्था: अरविंद

- दीन दयाल उपाध्याय लाडो लक्ष्मी योजना के पंजीकरण के लिए महिलाओं को किया प्रेरित

हरिभूमि न्यूज ▶▶| गोहाना

सहकारिता, कारागार, निर्वाचन, विरासत व पर्यटन मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा ने कहा कि भाजपा सरकार मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व में सेवा भावना के लक्ष्य के साथ गरीब, वंचित व पात्र परिवारों के उत्थान को समर्पित है। इसी कड़ी में सामाजिक, धार्मिक संगठनों के साथ-साथ अच्छी भावना के साथ सेवा भाव दिखाने वाले समाजसेवियों के प्रयासों से भी सामाजिक व्यवस्था मजबूत होती है। हमें निरंतर जरूरतमंद को केंद्र-प्रदेश सरकार की योजनाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित करना होगा।

गोहाना। पात्र महिलाओं को चेक देते हुए मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा।

300 महिलाओं को 13 लाख रुपये के चेक बांटे

सहकारिता मंत्री डॉ. अरविंद शर्मा मुगलपुरा स्थित टीटू धर्मशाला में बीकेके मैमोरियल ट्रस्ट रोहतक व विजय कत्याल परिवार गोहाना द्वारा आयोजित 39वें विधवा एवं पात्र वार्षिक पेंशन वितरण समारोह में बतौर मुख्यातिथि पहुंचे थे। समारोह में मंत्री ने 300 से अधिक पात्र महिलाओं में 13 लाख रुपए की राशि के पेंशन स्वरूप चेक वितरित किए। उन्होंने कहा कि भाजपा ने हमेशा ही पंडित दीनदयाल उपाध्याय के अंत्योदय विचार को मजबूती के साथ आगे बढ़ाया है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व की सरकार ने सामाजिक सुरक्षा भत्ता को 3 हजार रुपए से बढ़ाकर 32 सौ रुपए मासिक करने की घोषणा की है। उन्होंने समाजसेवी विजय कत्याल व उनके परिवार द्वारा लंबे अरसे से विधवाओं एवं पात्रों को पेंशन वितरण कार्य की सराहना की। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के नेतृत्व की सरकार द्वारा दीन दयाल उपाध्याय लाडो लक्ष्मी योजना की पात्र बहनों, माताओं को प्ेररित करना है, ताकि उनको भी 2100 रूपए मासिक सहयोग मिल सके। अब तक प्रदेश में 6 लाख पात्र महिलाओं द्वारा पंजीकरण करवाया जा चुका है।

ये रहे मौजूद

इस अवसर पर जूना अखाड़ा के अंतरराष्ट्रीय सचिव एवं डेरा बाबा लक्ष्मण पुरी, गोहाना के महन्त कमल पुरी महाराज, कार्यक्रम संयोजक विजय कत्याल, डॉ. परमानंद महाराज, श्यामलाल वशिष्ठ, भूपेंद्र मुदगिल व प्रवीण खुराना, अरूण बड़ौक, गुलशन अलाबादी, डॉ. सुरेश सेतिया, परीक्षित कत्याल, कृष्ण गोपाल चिंदा, मनोज कत्याल, रमेश मेहता, अशोक विज, कुलदीप कौशिक व विकास जैन आदि उपस्थित रहे।